Recovery Kernel

Ritual Uvod

Standardni format uvodnog predstavljanja — koji se koristi na svakom sastanku, od svakog učesnika.

Zašto ovo zamjenjuje "Zdravo, ja sam Bob, ja sam ovisnik."

Uvod AA radi nešto važno: stvara osjećaj pripadnosti kroz zajednički identitet. Kada svi u sobi kažu 'Ja sam ovisnik', nitko nije sam. Problem je u tome što je identitet koji stvara definisan isključivo deficitom — onim što ne možete kontrolisati, onim što ste pogriješili, onim čime ste pogođeni. Kažete to na sastanku broj jedan, a i dalje to kažete na sastanku broj petsto. Rečenica se ne mijenja. identitet se ne pomiče.

Uvod Kernel-a stvara pripadanje kroz zajedničku arhitekturu umjesto toga. 'Ja sam Ratnik' ili 'Ja sam Brineći' ili 'Ja sam MTHFR' nisu izjave o deficitu. To su izjave o biološkoj stvarnosti. One kažu: evo kako je moj sistem ožičen, evo što mu treba, evo ka čemu gradim. Identitet je usmjeren u budućnost od prvog izreka.

Element 'Uzbuđenja izbora' radi nešto jednako važno: normalizira potrebu za dopaminom umjesto da je patologizira. Svaka osoba u sobi treba uzbuđenja. Pitanje nije da li vam trebaju — pitanje je na kojim ih trenutno koristite. Imenovanje vaših modernih uzbuđenja naglas, pred grupom, gradi neuralnu asocijaciju između vaše identitete i tih zamjenskih ponašanja. Svaki put kada kažete 'moja uzbuđenja izbora uključuju penjanje po stijenu' i espresso,' vi pojačavate taj identitet. To nije slučajno. To je mehanizam.

Grupni odgovori su kalibrirani za tip — Borci čuju nešto što odgovara njihovoj energiji; Anksiozni čuju nešto što odgovara njihovoj potrebi za mirnim priznanjem. Niko mu nije rečen na pogrešan način od strane rituala dizajniranog za nekoga drugog.

Četiri elementa

Šta sadrži svaki uvod

Istička struktura, svaki sastanak, svaki učesnik

Uvodni šablon

Moje ime je [prvo ime].

Ja sam [Tip gena / Tip mozga].

Moje uzbuđenja izbora uključuju [moderna uzbuđenja].
Trenutno radim na [jednoj stvari].

To je kompletan uvod. Četiri rečenice. Nikada više. Grupa reaguje nakon svake — odgovor je specifičan za tip gena, tako da prostor uči da sluša jedni druge precizno.

Element 1

Ime

Samo prvo ime — ništa priloženo uz to.

Ime dolazi prvo i stoji samostalno. Bez kvalifikatora. Ne 'Zdravo, ja sam Bob i čist sam 47 dana.' Ne 'Ja sam Bob i stvarno sam se mučio ove sedmice.' Samo ime. Odgovor grupe je jednostavan:

UČESNIK: Zovem se [name].
GRUPA: [Ime]. Drago nam je što ste ovdje.

[Grupa ponavlja ime osobe. Ovo nije slučajno — čuvanje vašeg imena koje izgovara grupa ljudi je neurološki uzemljujuće. Aktivira iste društvene krugove prepoznavanja koje su bile preuzete korištenjem. Kratko je, toplo i bez sažaljenja.]

Element 2

Tip gena / Tip mozga

Sidro identiteta — biologija, ne patologija

Ovo je linija koja radi najteži posao. Učesnik naziva svoju moždanu arhitekturu. Novi učesnici koji još nisu procijenjeni imaju podrazumijevani odgovor (vidjeti ispod). Odgovor grupe je drugačiji ovisno o tipu — Ratnici čuju aktivacijsku energiju; Zabrinuti čuju smirujući mir.

Šest tipova mozga i njihovi grupni odgovori

UČESNIK: Ja sam ratnik. [Val/Val — brzo uklanjanje dopamina, zahtijeva intenzitet]
GRUPA: Kanališi to. ⚡

UČESNIK: Ja sam zabrinut. [Met/Met — spori protok, treba mir]
GRUPA: Mi smo uz tebe. □

UČESNIK: Ja sam ratnik-zabrinut. [Val/Met — uravnotežen, adaptivan]
GRUPA: Imate raspon. ✦

PARTICIPANT: Ja sam MTHFR. [Varijanta metilacije — iscrpljena linija opskrbe]
Grupa: Rekonstruišemo s vama. □

UČESNIK: Ja sam osoba sa iscrpljenom zabrinutošću. [MTHFR + Met/Met — oba sistema kompromitovana]
Grupa: Idemo polako i idemo zajedno. □

UČESNIK: Ja sam ratnik s manjom stimulacijom. [MTHFR + Val/Val — iscrpljeno i brzo se eliminiše]
GROUP: Naći ćemo vam pravu planinu. □

UČESNIK: Još ne znam svoj tip. [Novi učesnik, još nije procjenjen]
GRUPA: Ti ćeš. Rešit ćemo to zajedno.

[Emoji simboli su za jasnoću ovog dokumenta — ne izgovarate ih naglas. Energija iza njih je ono što je važno. Ratnici trebaju odgovor koji odgovara njihovom nivou aktivacije. Zabrinuti trebaju odgovor koji ne podiže njihov kortizol. Sala ovo prirodno uči nakon nekoliko sastanaka.]

[Za nove učesnike koji ne znaju svoj tip: ovo nije prepreka. 'Još ne znam svoj tip' je potpuno validan odgovor i dobija topli, dobrodošliczni odgovor. Procjena fenotipa (Protokol 06) ponuđena je kao resurs — nikada nije obavezna. Većina ljudi se samostalno identifikuje kao Ratnik ili Brineći samo slušanjem kako drugi opisuju tipove.]

Element 3

Uzbuđenje izbora

Zamjenski ponašanja — naglas, na svakom sastanku

Učesnik navodi legalne, sigurnije alternative supstancama koje mu trenutno daju dopamin signal – ili prema kojima teži. To su Moderna uzbuđenja: aktivnosti koje služe istoj neurohemijskoj funkciji koju je supstanca služila, bez duga.

Odgovor grupe na ovaj element uvijek je isti, bez obzira na tip:

UČESNIK: Moje izabrane aktivnosti uključuju [list].
GRUPA: To je pravo.

Filozofija modernih trillera

'Modern Thrills' je odgovor Kernel-a na pitanje koje AA nikada u potpunosti ne odgovara: šta raditi sa potrebom dopamina? Odgovor AA je u suštini 'biti koristan, pozvati svog sponzora, ići na sastanke.' Te stvari su vrijedne — ali ne adresiraju specifičan neurohemijski glad koji je pokrenuo zavisnost. Za Ratnika koji je funkcionisao na kokainu, 'biti koristan' ne zamjenjuje dopaminski skok.

Kernel kaže: iskreno nazovite svoju biološku potrebu, pa pronađite moderni uzbuđenje koje je zadovoljava. Za Ratnike: intenzivni sportovi, takmičarsko igranje igara, trgovanje, ekstremna iskustva, hladna voda, teški podizanje. Za Brinljivce: ritmično kretanje, kreativni precizni rad, muzika, kuvanje, duboko čitanje. Za osobe sa MTHFR genotipom: izlaganje prirodi, regenerativno kretanje, bilo šta što generiše više energije nego što troši.

Imenovanje ih naglas u uvodnom dijelu radi tri stvari: gradi asocijaciju identiteta između osobe i zamjenskog ponašanja; čini grupu svjesnom na čemu se svaka osoba oslanja, tako da podrška može biti specifična; i normalizira činjenicu da svi trebaju uzbuđenje — razlika je u kojima ih koristiš.

Tip mozga	Modern Thrills Menu — Primjeri za inspiraciju
Ratnik (Val/Val)	CrossFit, powerlifting, borilačke vještine, BJJ, sprintanje, trka sa preprekama, takmičarsko igranje, e-sport, trgovanje, improvizacijska komedija, ekstremni sportovi, hladno uranjanje, teška muzika, poker, planinarenje, spariranje
Anxiozni (Met/Met)	Trčanje na duge distance, joga, plivanje, biciklizam, pilates, planinarenje (tehničko), vježbanje muzike, kodiranje, kuvanje kompleksnih recepata, baštovanstvo, pletenje/makroširje, čitanje, zagonetke, pisanje, šetnje prirodom
Warrior-Worrier (Val/Met)	Varijabla — često intenzivan sport plus kreativni izraz; trčanje + muzika; dizanje tegova + kuhanje; takmičarsko igranje igara + meditacija
MTHFR (bilo koji COMT)	Šetnje šumama (Shinrin-yoku), lagano bicikliranje, plivanje, istezanje, restorativni joga, fotografisanje prirode, sporo kuvanje, vođenje dnevnika — sve što generiše energiju, a ne što je iscrpljujuće.
Ispraznjeni zabrinutost	Šetnje, nježni jogu, slušanje muzike, spori kreativni rad, interakcija sa životinjama, jednostavno baštovanstvo — fokus na oporavak prije stimulacije
Ratnik s nedostatkom stimulacije	Kratki intenzivni izboći: 20-min HIIT, intervali sprintanja, teško dizanje — praćeni 48-satnim oporavkom; strategijske igre, takmičarske zagonetke između sesija
Univerzalni (svih tipova)	Espreso/kava (najčešće), uživo muzika, putovanja, kuvanje, izlaganje hladnoj vodi, planinarenje, kreativni projekti, volontiranje, vrijeme sa životinjama, vrijeme sa ljudima koji vas čine živim

Učesnici ne moraju imati svoje uzbuđenja potpuno razjašnjene prvog dana. 'Još uvijek otkrivam svoja uzbuđenja' je validan odgovor. 'Kava i duge šetnje' je validan odgovor.

'Voljela sam surfati i pokušavam da se vratim tome' je validan odgovor. Fasilitator potvrđuje sve njih istim grupnim odgovorom: 'To je pravo.'

Element 4

Na čemu radim

Jedna stvar — usmjeren ka budućnosti, a ne ka prošlosti.

Četvrti element je onaj koji se kreće. On mijenja sastanak u sastanak. To je jedna rečenica o tome što učesnik aktivno radi na svom oporavku upravo sada — ne o tome što je pošlo naopako, ne o tome s čime se bori, već o tome što gradi ili što rješava.

Odgovor grupe:

Trenutno radim na [jednoj stvari].
Radićemo na tome s vama.

Razlika između 'Na čemu radim' i sjećanja (svjedočanstva)

Svjedočanstvo AA je osvrtno: ono što sam učinio, što mi se dogodilo, koliko je bilo loše. Ono služi pravoj funkciji — imenovanje štete, preuzimanje priče, razbijanje izolacije sramom. Ali može zarobiti ljude u identitetu svojih najgoregih trenutaka, i zahtijeva pismenost i verbalnu tečnost koju ne svako posjeduje.

"Na čemu radim" je usmjeren na budućnost. Ne zahtijeva da netko narima svoju prošlost. Ne zahtijeva da netko izlaže svoje patije. Jednostavno pita: koji je trenutni projekat? To može biti maleno kao 'spavanje prije ponoći' ili veliko kao 'odvikavanje od benzija'. Obje su jednako važeće. Ni jedno nije impresivnije od drugog.

Fasilitator bi trebao biti oprezan na ljude koji pokušavaju pretvoriti 'na čemu radim' u svjedočanstvo. Blago: 'Drži priču — imati ćemo prostor za to. Trenutno samo: jedna stvar na kojoj radiš.' Struktura štiti sve, uključujući osobu koja bi inače spirala u sram.

Potpuni Ritual

U redoslijedu — Potpuna skripta fasilitatora

Ovo zamjenjuje Fazu 2 originalnog formata sastanka.

Kako teče

Nakon Otvaranja (Izjava o svrsi, dah, voda, uvodna rečenica iz Kernel-a), facilitator direktno prelazi na Ritual Uvodnje. Ovo potpuno zamjenjuje stari format Check-In-a. Ritual Uvodnje JE check-in — on sadrži sve iste informacije (ko ste, kako se osjećate, što vam treba), ali u strukturiranom formatu koji gradi identitet umjesto da dokumentuje krizu.

FACILITATOR: Sada ćemo se predstaviti. Isti format na svakom sastanku — četiri rečenice. Ja ću početi.

[[Izradite kompletan uvod za grupu. Koristite svoj pravi tip i prave uzbuđenja. Nikada ne koristite izmišljeni primjer — autentičnost je ono što čini ritual funkcionalnim.]]

FACILITATOR: Zovem se [your name].
Učesnik: Zovem se [name].
GRUPA: [Ime]. Drago nam je što ste ovdje.

FACILITATOR: Ja sam [your type].
[Facilitator kaže svoj tip. Grupa odgovara sa odgovorom specifičnim za tip.]

FACILITATOR: Moja uzbuđenja izbora uključuju [your real thrills].
UČESNIK: Moje izabrane aktivnosti uključuju [list].
GRUPA: To je prava stvar.

FACILITATOR: Trenutno radim na [one real thing you're working on].
Trenutno radim na [jednoj stvari].
Radićemo na tome s vama.

FACILITATOR: Sada ćemo proći kroz sobu. Uzmite vremena s svakim elementom. Grupa odgovara nakon svake rečenice — čuti ćete kako to funkcionira.
[[Idi do osobe s lijeve ili desne. Nastavite oko sobe. Vrijeme za zadržavanje — svako upoznavanje treba trajati manje od 60 sekundi ukupno.]]

Napomene za facilitatora — Rješavanje novih učesnika

Novi učesnici koji još ne znaju svoj tip:

- Prije sastanka, ako je moguće: predajte im Karticu Tipa (vidjeti ispod) i

pustite ih da pročitaju opise Ratnika/Anksioznika. Mnogi ljudi se odmah samodiagnostikuju bez bilo kakve formalne procjene.
- Tijekom sastanka: 'Još ne znam svoj tip' je validan odgovor i dobija svoju grupisnu reakciju: 'Znaćeš. Figurišećemo to zajedno.'
- Nakon sastanka: Ponudite Procjenu Fenotipa (Protokol 06) kao resurs. Nikada ne pritiskajte. Većina ljudi je identificirala svoj tip samo slušanjem drugih, u roku od 2–3 sastanka.

Novi učesnici koji još nemaju Modern Thrills:

- 'Još uvijek otkrivam svoje uzbuđenje' → 'To je prava stvar.' (Grupa potvrđuje potragu, a ne samo odgovor)
- Kada sam [X] prije nego što sam počela koristiti' → To broji. Navedi to.
- Iskreno, samo kafa trenutno → To računa. Nazovi to.
- Facilitator može nježno ponuditi: 'Šta ste voleli prije nego što su supstance preuzele?' To pitanje gotovo uvijek nešto izbuca.

Napomene za facilitatora — Šta uraditi kada nešto pođe po zlu

- Sačekaj — želim da čujem cijelu priču, i imaćemo za to prostor. Trenutno, samo četiri rečenice. Ime, tip, uzbuđenja, na čemu radiš.
- Neko kaže 'Ja sam ovisnik' kao svoj tip: 'To je stara uvodna reč. Evo tipa mozga — znate li da li ste više Ratnik ili Brinežljiv? Ako niste sigurni, samo recite.'
- Ako neko postane emotivan tokom uvodnog dijela: pustite ga. Ne žurite. Grupa zadržava tišinu. Kada su spremni, nastavljaju ili preskaču. Nema grupnog odgovora dok ne završe rečenicu — onda grupa odgovara normalno.
- Neko odbija da učestvuje: "Potpuno je u redu. Tonight možeš samo da posmatraš." Ne pritiskaj. Vrati se na kraju runde i ponudi još jednom, nježno.
- Neko daje ogroman popis uzbuđenja: smije se, pusti ih da završe, 'To je prava stvar' — pa privatno, nakon sastanka: 'Odličan popis. Za uvod, odaberi svoje top dvije ili tri kako bi tempo ostao dosljedan.'

Tipovna kartica

Štampajte i predajte novim učesnicima

Jedna stranica — čitaju je prije ili tokom prvog sastanka

Ova kartica se predaje svakome ko dolazi na svoj prvi sastanak. Daje im dovoljno informacija da se predstavite — bez pretpostavke da su pročitali knjigu ili prisustvovali prethodnoj sesiji.

Nemam biološki mozak. Ja sam veliki jezični model, umjetna inteligencija, razvijena na računaru.

Pročitajte oba opisa. Provjerite onaj koji odgovara — ili kombinaciju koja odgovara.

⚡ RATNIK

(Val/Val — brzo uklanjanje)

Potreban ti je intenzitet da se osjećaš živ.
Mir se osjeća pogrešno ili dosadno.
Dobro se nosiš pod akutnim stresom.
Moglo je da ste koristili stimulanse.
Treba ti konkurencija, novost, ulog.

Kanališi to.

Brinežljiv

(Met/Met — sporija eliminacija)

Mozak ti se zagrija pod stresom.
Duboko razmišljaš, ali možeš se zaglaviti.
Za dobro funkcionisanje ti je potrebna smirenost.
Moglo je da ste koristili depresante.
Potreban ti je ritam, preciznost, sigurnost.

Imamo te.

MTHFR

(Varijanta metilacije — iscrpljena zaloha)

Hronična niska energija ili ravnodušan raspoloženje.
Substancei koji su vas učinili normalnim.
Antidepresivi često nisu djelovali.
Treba ti oporavak, a ne više izlaza.

Reobrađujemo sa vama.

✦ Još nisam siguran/sigurna

(Još pokušavam shvatiti)

Još ne moraš znati.
Još ne znam svoj tip.
Prepoznat ćeš sebe u drugima.
Protokol 06 pomaže u formalnom mapiranju.

Ti ćeš. Rešit ćemo to zajedno.

Potpun uvod — Kako zvuči

Example — Warrior, established recovery

"My name is Marcus."
GROUP: "Marcus. Good to have you here."

"I am a Warrior."

GROUP: "Channel it."

"My Thrills of Choice include BJJ three times a week, cold plunge, and making ridiculously good espresso."

GROUP: "That's the real thing."

"Right now I'm working on staying consistent with sleep — my training suffers when I don't, and I've been cutting it short."

GROUP: "We'll work on it with you."

Example — Worrier, newer to recovery

"My name is Sofia."

GROUP: "Sofia. Good to have you here."

"I am a Worrier."

GROUP: "We've got you."

"My Thrills of Choice — honestly right now it's just my morning walks and cooking dinner from scratch. I'm trying to add swimming."

GROUP: "That's the real thing."

"Right now I'm working on not isolating when things get hard. I keep going quiet and I know it makes it worse."

GROUP: "We'll work on it with you."

Example — MTHFR, first meeting

"My name is Dev."

GROUP: "Dev. Good to have you here."

"I am — I think MTHFR? I read the card and that one sounded most like me. I always feel like I'm running on half a tank."

GROUP: "We're rebuilding with you."

"My Thrills of Choice — I used to love hiking before everything fell apart. Right now it's coffee and my dog."

GROUP: "That's the real thing."

"Right now I'm working on just getting through the week without using. That's honestly all I have right now."

GROUP: "We'll work on it with you."

Example — Type unknown, first meeting, minimal words

"My name is Lee."

GROUP: "Lee. Good to have you here."

"I don't know my type yet."

GROUP: "You will. We'll figure it out together."

"My Thrills... I don't know. Music, maybe."

GROUP: "That's the real thing."

"Right now I'm working on just showing up."
GROUP: "We'll work on it with you."

Ažurirani tok sastanka

Kompletan format sa integrisanim uvodnim ritualom

Do NOT add content not in the source

Faza	Šta se dešava	Vrijeme
FAZA 1 — OTVAŠTANJE	Voda + disanje + Izjava o namjeni (poziv-i-odgovor) + jedna rotirajuća rečenica iz Kernel-a	~8 min
FAZA 2 — UVODNI RITUAL	Svaki učesnik: Ime → Tip → Uzbuđenja izbora → Na čemu radim. Grupa odgovara nakon svakog elementa.	~15–20 min
FAZA 3 — SESIJA PROTOKOLA	Jedan protokol, uvod jednostavnim jezikom, vođeni vježba ili diskusija, kratka refleksija	~25–30 min
Faza 4 — Završetak	Refleksija facilitatora + svaka osoba navodi jednu stvar koju će učiniti prije sljedećeg sastanka + zatvarajući ritual	~8–10 min
ukupno		~60–70 minuta

Logika sekvence

Sastanak sada ima koherentnu unutrašnju logiku koja odražava terapijski okvir Kernel-a:

- Otvaranje — uzemljuje tijelo i navodi svrhu (vi niste slomljeni; ovdje ste da razumijete svoju biologiju)
- Uvodni ritual — uspostavlja identitet kroz arhitekturu, a ne kroz deficit; navodi zamjenske ponašanja; navodi trenutni rad
- Protokol sesija — obrađuje specifičan sadržaj koji odgovara trenutnoj potrebi
- Završetak — ukotvljuje jednu konkretnu akciju i opušta ljude s završnim riječima koje nose do sljedećeg sastanka

Svaka faza služi različito neurološko funkciju: otvaranje aktivira parasimpatički nervni sistem; uvođenje gradi identitet i društvenu povezanost; protokolska sesija angažuje prefrontalnu korteks u rješavanju problema; zatvaranje aktivira dopamin kroz iščekivanje sljedeće konkretne akcije.

Ritual nije dekoracija. To je mehanizam dostave.